

ALMOÇO / JANTAR			Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾	131,2
	Peixe	Pastéis de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate	595,6
	Carne	Hamburguer de vaca c/ molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	756,2
	Vegan	Rancho de soja (c/ macarronete, grão, cenoura e lombardo) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	614,7
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
3ª Feira	Sopa	Feijão verde	129,2
	Peixe	Lombinhos de pescada no forno c/ molho de salsa e alho ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , batata assada aos gomos	559,9
	Carne	Frango estufado à Primavera (c/ ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	908,4
	Vegan	Assado de dois feijões c/ legumes broa ⁽¹⁾⁽⁹⁾ , arroz	634,8
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
4ª Feira	Sopa	Hortaliças ⁽⁹⁾	130,4
	Peixe	Massa penne gratinada c/ atum e legumes (brócolos e cogumelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	710,5
	Carne	Bifinhos de porco c/ molho de mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , arroz e batata frita	856,8
	Vegan	Lentilhas estufadas c/ lombardo e cenoura ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , batatas salteadas	731,1
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora c/ couve-flor	130,6
	Peixe	Meia Desfeita de bacalhau (ovo, batata, grão, cenoura) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	625,7
	Carne	Carne de vaca à Marengo (ovo mexido) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾ e arroz branco	722,2
	Vegan	Massa salteada c/ ervilhas, milho e brócolos ⁽¹⁾	644,5
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
6ª Feira	Sopa	Alho francês ⁽⁹⁾	148,0
	Peixe	Massinha de Peixe c/ Delícias do mar ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	453,9
	Carne	Frango à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	831,9
	Vegan	Tofu no forno c/ batata, cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	494,6
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4

Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou Iogurte

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

ALMOÇO / JANTAR			Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes c/ espinafres ⁽⁹⁾	128,1
	Peixe	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de pimentos	666,7
	Carne	Carne de porco à Portuguesa (batata, pickles e azeitonas) ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	871,4
	Vegan	Jardineira de soja (c/ batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	526,2
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
3ª Feira	Sopa	do Campo (c/ lombardo, feijão e nabo)	152,1
	Peixe	Bacalhau c/ natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	791,5
	Carne	Bolonhesa de carne de vaca (c/ esparguete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	645,8
	Vegan	Feijoada de legumes (c/ couve, abóbora e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	642,4
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
4ª Feira	Sopa	Brócolos	149,8
	Peixe	Lombinhos Peixe no forno ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ c/ puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	559,9
	Carne	Bifes de frango à Pizzaiolo (c/ m.º de tomate, queijo e orégãos) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz de cenoura	620,6
	Vegan	Seitan de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	607,9
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
5ª Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	85,5
	Peixe	Pescada dourada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate	554,7
	Carne	Strogonoff de peru ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ massa tagliatelle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	730,7
	Vegan	Tofu à Lagareiro (c/ alho, azeite, coentros e batata assada) ⁽⁶⁾⁽¹²⁾	513,2
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
6ª Feira	Sopa	Creme de alface	123,5
	Peixe	Lasanha de salmão c/ espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	814,2
	Carne	Perna de peru assada c/ laranja ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz e batata frita	792,9
	Vegan	Favas guisadas c/ cogumelos e cenoura ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz	541,3
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4

Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou Iogurte

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

ALMOÇO / JANTAR			Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	155,0
	Peixe	Solha à Delícia (c/ banana) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e batata corada	563,6
	Carne	Hambúrguer de vaca no forno c/ queijo e cebola ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	694,1
	Vegan	Salada da Horta (lentilhas, massa, milho, cenoura, brócolos) ⁽¹⁾⁽¹²⁾	610,2
23/out	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
3ª Feira	Sopa	Abóbora e brócolos	157,4
	Peixe	Tintureira frita em farinha de milho ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ migas de feijão Frade ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	633,3
	Carne	Arroz de Pato (c/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	568,4
	Vegan	Massa salteada c/ tofu, cogumelos, brócolos e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	659,1
24/out	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
4ª Feira	Sopa	Creme de curgete	130,8
	Peixe	Filetes de pescada no forno c/ tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , batata assada	532,3
	Carne	Chilli de carne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz	757,0
	Vegan	Soja à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	643,3
25/out	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
5ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo	150,0
	Peixe	Bacalhau à Brás (c/ cebolada, ovo, batata palha frita, azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	744,5
	Carne	Frango de Cerveja ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	802,9
	Vegan	Grão estufado c/ cenoura, feijão verde e massa ⁽¹⁾⁽¹²⁾	612,9
26/out	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
6ª Feira	Sopa	Feijão verde e cenoura	129,2
	Peixe	Pastéis de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate	595,6
	Carne	Carne de porco assada c/ ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , batata assada aos gomos e espargado de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	748,8
	Vegan	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados (curgete, cenoura, tomate, pimentos e beringela) ⁽¹⁾⁽¹²⁾	611,7
27/out	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4

Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou Iogurte

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

ALMOÇO / JANTAR			Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Camponesa (c/ ervilhas, nabo, cenoura, feijão verde)	157,0
	Peixe	Filetes à Fiorentina (c/ espinafres, molho béchamel e queijo) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	568,8
	Carne	Panadinhos de porco c/ maionese de pickles ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	723,0
	Vegan	Tirinhas de seitan à Oriental (c/ m.º de soja, cenoura, brócolos e cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	494,8
1/Jan	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes (c/ espinafres, alho francês e cenoura) ⁽⁹⁾	139,1
	Peixe	Bacalhau lascado no forno c/ broa e espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas a murro	564,1
	Carne	Massa gratinada c/ carne de vaca picada, cogumelos e queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	727,5
	Vegan	Couscous aromático c/ lentilhas, tomate, brócolos e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	610,5
2/Jan	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
4ª Feira	Sopa	Grão c/ hortaliça ⁽⁹⁾	159,9
	Peixe	Atum à Brás (c/ cebolada, ovo, batata palha frita, azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾	723,8
	Carne	Bifinhos de peru salteados c/ alho ⁽¹⁾⁽¹²⁾ e arroz branco	647,2
	Vegan	Paella de soja c/ ervilhas, cenoura, curgete, brócolos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	572,0
3/Jan	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
5ª Feira	Sopa	Ovo c/ coentros ⁽³⁾	119,2
	Peixe	Arroz de moluscos c/ coentros ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	500,6
	Carne	Frango no forno c/ mel e mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , batata assada	880,4
	Vegan	Chilli de legumes (c/ feijão, curgete, beringela e cenoura) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	579,2
4/Jan	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
6ª Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	85,5
	Peixe	Bacalhau c/ natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	791,5
	Carne	Tirinhas de peru estufadas c/ mistura chinesa de legumes e m.º de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , arroz Xau-Xau ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	723,0
	Vegan	Grão à Siciliana (c/ massa, tomate, azeitonas) ⁽¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	627,0
5/Jan	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4

Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou lorigurte

Alérgénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

ALMOÇO / JANTAR			Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de curgete	548,4
	Peixe	Pescada à Zé do Pipo (c/ puré de batata, cebolada, maionese e azeitonas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	629,5
	Carne	Lasanha de frango c/ cogumelos e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	653,2
	Vegan	Soja à Portuguesa (c/ batata frita, pickles, coentros) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	643,3
23/out	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (c/ couve lombarda, cenoura e nabo)	128,2
	Peixe	Solha no forno c/ broa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada	637,6
	Carne	Croquetes de carne ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de ervilhas	870,9
	Vegan	Tirinhas de tofu na frigideira c/ coentros ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	529,6
24/out	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
4ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo e cenoura	150,0
	Peixe	Filetes de alabote dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de coentros	571,8
	Carne	Perna de frango corada ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	723,7
	Vegan	Estufado de grão c/ cenoura, alho francês e brócolos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , batata cozida	675,3
25/out	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
5ª Feira	Sopa	Creme de legumes c/ feijão verde ⁽⁹⁾	131,4
	Peixe	Massa de atum c/ ananás, azeitonas e molho pesto ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾	744,8
	Carne	Carne de porco assada ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ batata a murro e esparregado de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	771,3
	Vegan	Lentilhas guisadas c/ espinafres, cenoura e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , massa fusilli ⁽¹⁾	586,0
26/out	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
6ª Feira	Sopa	Hortaliças ⁽⁹⁾	130,4
	Peixe	Bacalhau à Gomes de Sá ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	501,1
	Carne	Tirinhas de peru c/ vegetais ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	676,3
	Vegan	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno c/ cebola caramelizada e cogumelos salteados ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	682,6
27/out	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4

Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou Iogurte

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoin; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

ALMOÇO / JANTAR			Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	155,0
	Peixe	Rissoles de Camarão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de cenoura	798,7
	Carne	Strogonoff de porco ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ massa tagliatelle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	730,7
	Vegan	Bolonhesa de lentilhas c/ cenoura ⁽¹⁾⁽¹²⁾	588,0
23/out	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
3ª Feira	Sopa	Abóbora e brócolos	157,4
	Peixe	Filetes de pescada no forno c/ tomate e cebola ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	435,8
	Carne	Arroz à Valenciana (c/ carne de porco, frango, pota, delícias do mar, ervilhas, cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	583,9
	Vegan	Massada de soja c/ couve-lombarda e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	662,5
24/out	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
4ª Feira	Sopa	Ovo c/ coentros ⁽³⁾	119,2
	Peixe	Calamares frito c/ molho agri-doce ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾ , arroz de tomate	626,0
	Carne	Carne de vaca estufada à Lisboa Antiga (c/ molho de tomate e cebolada) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	646,3
	Vegan	Couscous marroquino c/ grão, legumes assados e azeitonas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	640,1
25/out	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
5ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo	150,0
	Peixe	Massinha de peixe c/ coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	611,8
	Carne	Caril de frango ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de sultanas ⁽⁵⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	855,9
	Vegan	Tofu no forno c/ batatas e couve e crosta de broa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	583,0
26/out	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
6ª Feira	Sopa	Feijão verde e cenoura	129,2
	Peixe	Atum à Brás (c/ cebolada, ovo, batata palha frita, azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾	723,8
	Carne	Lombo porco assado c/ ananás ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , batata assada aos gomos e espargado de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	757,7
	Vegan	Feijão manteiga salteado c/ beringela e abóbora ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	619,4
27/out	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4

Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou Iogurte

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.